



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Карымкарская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: На заседании МО классных руководителей	«Согласовано»: Заместитель директора по ВР МКОУ «Карымкарская СОШ»	«Утверждаю»: Директор МКОУ «Карымкарская СОШ»
Протокол № 10	 Дмитриева Л.В.	 «12» августа 2020 г.
от «4» мая 2020 г.	«4» мая 2020 г.	Хургунова С.Я.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
по мини-футболу,
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ
Капаева Олега Александровича,
I квалификационная категория

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 № 06-1844, постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», уставом МКОУ «Карымкарская СОШ».

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Срок реализации программы.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 35 часов в год. Продолжительность занятий в секции – 1 раза в неделю по 1 часу.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№	Наименование	Возраст		
		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий).
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Краткое описание содержания программного материала.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом.(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Мини-футбол».

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 24х12 м. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 5 мини-футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные.

Лыжи

Пояснительная записка

Наше общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для решения этой основной задачи необходимо повысить эффективность физического воспитания школьников. Наряду с укреплением здоровья, закаливания, повышение работоспособности учащихся, знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта была решена задача о комплектовании спорт группы по разделу лыжная подготовка.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Среди многообразных форм физического воспитания значительное место занимает лыжная подготовка. Лыжная подготовка оказывает прямое воздействие на воспитание и физическое развитие подрастающего поколения. Всё это создаёт положительные предпосылки для формирования этических норм поведения.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Занятия в группе проводится 2 раза в неделю.

Для занятий лыжной подготовки имеется следующее оборудование:

1. Лыжи пластиковые.
2. Ботинки лыжные.
3. Лыжные палки.
4. Лыжные мази, парафины.
5. Лыжные скребки.
6. Лыжные костюмы

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Разрядные нормы»).

На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основной целью секции лыжной подготовки является популяризация данного вида спорта. Как среди учащихся, так и среди взрослого населения.

Основной задачей секции лыжной подготовки является укрепление здоровья учащихся, содействие их общему физическому развитию, выявление сильнейших для выступления на соревнованиях, обучение навыкам естественного видов движений и развитие двигательных качеств.

РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ.
МУЖЧИНЫ

Разряд	0,5 км	1 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	30 км	50 км	70 км
Классический стиль (ч, мин., с)										
III юн.	3.21	6.59	22.20	38.21						
II юн.	2.36	5.24	17.17	29.40	1:01.46	1:34.50				
I юн.	2.08	4.26	14.12	24.22	50.44	1:17.54				
III				20.48	43.19	1:06.31	1:30.11	2:18.30	3:57.45	5:39.25
II				18.15	38.01	58.22	1:19.08	2:01.31	3:28.37	4:57.48
I				16.21	34.02	52.15	1:10.51	1:48.48	3:06.46	4:26.37
Свободный стиль (ч, мин., с)										
II юн.	2.35	5.23	17.12	29.31	1:01.27	1:34.22				
I юн.	2.03	4.17	13.41	23.30	48.56	1:15.09				
III				19.44	41.04	1:03.04	1:25.30	2:11.18	3:45.24	5:21.46
II				17.09	35.42	54.49	1:14.20	1:54.08	3:15.56	4:39.43
I				15.17	31.50	48.53	1:06.16	1:41.45	2:54.41	4:09.22

ЖЕНЩИНЫ

Разряд	0,5 км	1 км	3 км	5 км	10 км	15 км	20 км	30 км	50 км
Классический стиль (ч, мин., с)									
III юн.	4.15	8.50	28.17	48.33					
II юн.	3.05	6.29	20.44	35.35	1:14.06				
I юн.	2.34	5.20	17.02	29.14	1:00.52				
III			14.33	24.58	51.58	1:19.49	1:48.12	2:46.10	4:45.15
II			12.46	21.54	45.36	1:10.02	1:34.56	2:25.48	4:10.17
I			11.25	19.37	40.50	1:02.45	1:25.00	2:10.32	3:44.04
Свободный стиль (ч, мин., с)									
II юн.	3.06	6.27	20.38	35.25					
I юн.	2.28	5.08	16.26	28.12					
III			13.47	23.40	49.16	1:15.40	1:42.35	2:37.32	4:30.26
II			11.59	20.34	42.50	1:05.47	1:29.10	2:16.56	3:55.05
I			10.41	18.20	38.11	58.38	1:19.30	2:02.05	3:29.34

Условия выполнения разрядных норм и требований

1. Требования МСМК, МС и КМС считаются выполненными при условии проведения соревнований на гомологированных трассах, утвержденных Федерацией лыжных гонок России и включенных в календарь всероссийских соревнований.

2. Звания МСМК, МС и КМС присваиваются при наличии в главной судейской коллегии не менее 3-х судей республиканской категории и заключения назначенного Федерацией лыжных гонок России технического делегата.

3. Разрядные требования для выполнения I, II, III разрядов выполняются на городских, областных, краевых и республиканских соревнованиях согласно правилам соревнований.

4. Юношеские разряды - на соревнованиях коллективов физической культуры, спортивных и общеобразовательных школ.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Владеть техникой изученных способов передвижения на лыжах (оценка).

2. Выполнить требования учебной практики (оценка).

3. Выполнить домашние задания по самостоятельной работе (оценка).

4. Участвовать в соревнованиях и выполнить зачетные нормативы в лыжных гонках (оценка):

ОЦЕНКА	Юноши 11 класс – 5000 м	Девушки 11 класс – 3000 м
«отлично» – 10	23.50	18.00
9	24.20	18.15
«хорошо» – 8	25.00	18.30
7	25.20	18.45
6	25.40	19.00
«удовлетворительно» – 5	26.00	19.15
4	26.25	19.30
«неудовлетворительно» – 3	27.45	20.00
2	28.15	20.30

1	28.30	21.00
---	-------	-------

При отсутствии снежного покрова бег на лыжах заменяется кроссом по пересеченной местности.

КРОСС ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

ОЦЕНКА	Юноши 9-10 класс – 3000 м	Девушки 9-10 класс – 2000 м
«отлично» – 10	12.00	10.15
9	12.15	10.35
«хорошо» – 8	12.35	10.50
7	12.45	10.55
6	12.55	11.00
«удовлетворительно» – 5	13.00	11.05
4	13.10	11.15
«неудовлетворительно» – 3	13.50	11.50
2	14.10	12.00
1	14.30	12.15

ЗАПАСНОЙ ВАРИАНТ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ МАЛОСНЕЖНОЙ ЗИМЫ

Строевые упражнения с лыжами, лыжными палками.

Имитация стоек лыжника.

Имитация попеременных классических лыжных ходов на месте, в движении, без палок, с палками: попеременного двухшажного.

Имитация одновременных классических лыжных ходов на месте и в движении, без палок и с палками: бесшажного, одношажного (основной и стартовый варианты), двухшажного.

Имитация подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом, скользящим бегом.

Имитация стоек спуска: основной, высокой, низкой, «отдыха», «аэродинамической».

Имитация поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком) и в движении (переступанием, рулением).

Имитация торможений: лыжами («упором», «плугом», боковым соскальзыванием), палками, остановки преднамеренным падением.

Тренировки с использованием равномерного, переменного, методов подготовки лыжника-гонщика с включением имитации без палок и с палками

Расписание занятий на 2020-2021 уч. год.(мини-футбол - лыжи)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Мини-футбол-лыжи			17.00-19.00				

**Календарно-тематический план
программы «мини футбол – лыжная подготовка»
на 2020-2021 учебный год.**

№	Содержание	Задачи	По плану	Фактически
1	Значение лыжной подготовки и лыжного спорта Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	Техника безопасности. Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.	05.09	
2	Стойки футболистов, передвижение на поле.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	12.09	
3.	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения 3. Совершенствование ударов средней частью	19.09	

		<p>подъёма.</p> <p>4. Обучение ударам внутренней частью подошвы.</p> <p>Игра без вратарей.</p>		
4.	<p>Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.</p> <p>Подвижная игра с мячом (Точная передача).</p>	<p>Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.</p> <p>Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения</p> <p>Совершенствование ударов средней частью подъёма.</p>	26.09	
5.	<p>Обучение передача мяча подъемом.</p> <p>Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.</p>	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега.</p> <p>Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.</p>	03.10	
6.	<p>Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала.</p>	<p>Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.</p> <p>Обучение отбор мяча с выбыванием.</p> <p>Обучение отбору мяча с выпадом.</p> <p>Игра без вратарей.</p>	10.10	
7.	<p>Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.</p>	<p>Совершенствование отбора мяча с выпадом.</p> <p>Обучение отбора мяча подкатом.</p> <p>Обучение удару внутренней стороной стопы</p> <p>Обучение остановке внутренней стороной стопы</p> <p>Игра без вратарей</p>	17.10	
8.	<p>Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)</p> <p>Обучение приёму мяча, катящегося навстречу.</p>	24.10	

		Обучение броску мяча на точность Игра с вратарями		
9.	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями	31.10	
10.	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	Выбрасывание футбольного мяча Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями	07.11	
11.	Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола 4. Игра с вратарями	14.11	
12.	Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1. Обучение ударам средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	21.11	
13.	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями	28.11	
13.	Товарищеская игра в футбол.	Учебная игра	05.12	
14.	Передвижения одновременным бесшажным ходом под уклон. Передвижение одновременным многошажным ходом под уклон.	Техника и тактика лыжного спорта. (Одновременные бесшажные и многошажные ходы)	12.12	

15.	Подъёмы ступающим шагом и «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Подъёмы)	19.12	
16.	Прямые спуски по ровному склону малой крутизны в основной, низкой и высокой стойках. Прохождение дистанции 2 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Спуски)	26.12	
17.	Спуски наискось на пологих склонах. Постепенное уменьшения угла спуска наискось. Постепенное увеличение крутизны склона при спуске наискось с одновременным уменьшением угла спуска. Прохождение дистанции 3 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Спуски)	16.01	
18.	Спуски: с узким ведением лыж; на одной лыже; с изменением стойки; по неровностям склона; с подборанием предметов; с бросанием в цель; с закрытыми глазами; в парах, в тройках, с веерообразным расхождением, начиная с середины спуска. Прохождение дистанции 3 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Спуски)	23.01	
19.	На пологом утоптанном склоне из прямого спуска принять положение «плуга» и сохранять его до полной остановки. При спуске произвольно менять ширину «плуга» прыжками. На ровной площадке: имитация положения упора.	Техника и тактика лыжного спорта. (Торможения)	30.01	
20.	Поворот переступанием после спуска. Поворот переступанием на склоне малой крутизны. Из косога спуска переступанием перейти в прямой спуск. Поворот переступанием двумя приставными шагами. Серия поворотов переступанием двумя приставными шагами.	Техника и тактика лыжного спорта. (Повороты).	06.02	
21.	Из прямых спусков одиночные повороты «плугом». Два поворота «плугом» в разные стороны. Сопряжённые повороты «плугом».	Техника и тактика лыжного спорта. (Повороты).	13.02	

22.	Изучение элементов движений в одновременных ходах на счёт «раз-два» и «раз-два-три». Передвижение одновременными ходами под уклон.	Техника и тактика лыжного спорта. (Одновременные бесшажные и многошажные ходы).	20.02	
23.	Изучение элементов движений попеременного четырёхшажного хода на счёт «раз-два-три-четыре». Передвижение попеременным четырёхшажным ходом.	Техника и тактика лыжного спорта. (Попеременный четырёхшажный ход).	27.02	
24.	Смена ходов. Под небольшой уклон два скользящих шага с попеременными толчками палками, на третий шаг толкнуться двумя палками. Передвижение со сменой попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход и наоборот. Прохождение дистанции 2 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Смена ходов).	06.03	
25.	Прямые спуски: с прохождением бугра, уступа, выступа (крутизна склона постепенно увеличивается). Прямые спуски с прохождением различных сочетаний и неровностей. Прохождение дистанции 2 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Спуски с преодолением неровностей)	13.03	
26.	Повороты. Выполнение поворота из упора на пологом склоне; выполнение серий поворотов на пологом склоне. Из основной стойки отодвигать одну лыжу в упор, переносить на неё вес тела и энергично подтягивать к ней другую. Прохождение дистанции 2 км. на время.	Техника и тактика лыжного спорта. (Повороты)	20.03	
27.	Повороты. Стоя поперёк склона, отодвигать в упор верхнюю лыжу и подтягивать её обратно, сначала медленно и плавно, а затем быстро – рывком. Повороты на параллельных лыжах из упора. Прохождение	Техника и тактика лыжного спорта. (Повороты)	27.03	

	дистанции 3 км. на время			
28.	Упражнения на учебно-тренировочной лыжне. Передвижение с заранее поставленной задачей по применению способов ходов на том или ином участке; с самостоятельным выбором способов передвижения (разбор ошибок после прохождения).	Техника и тактика лыжного спорта. (Тактические приёмы)	03.04	
29.	Групповые старты с прохождением отрезков до 0,5 км. Парные старты на дистанции до 1 км.	Техника и тактика лыжного спорта. (Тактические приёмы).	10.04	
30.	Одиночные старты с выпуском учащихся через 10, 20, 30 сек. на дистанцию 1,5км.	Техника и тактика лыжного спорта. (Тактические приёмы).	17.04	
31.	Соревнования внутри группы на дистанциях: для юношей – 1 – 3 км, для девушек – 0,5 – 1 км.	Техника и тактика лыжного спорта. (Тактические приёмы).	24.04	
32.	Лыжный инвентарь и снаряжение. Подготовить и убрать лыжный инвентарь на лето.	Теоретическая подготовка.	01.05	
33.	Спортивные игры (футбол).	Развитие физических способностей.	08.05	

34.	Спортивные игры (футбол).	Методика физической подготовки лыжника.	15.05	
35.	Спортивные игры (баскетбол).	Методика физической подготовки лыжника.	22.05	
36.	Спортивные игры (волейбол).	Методика физической подготовки лыжника.	29.05	